

Vea abajo los datos de nutrición de papas fritas **Classic Lays** y **Baked Lays**. Note la diferencia en calorías y grasa y verá como Baked Lays ¡son más saludables para usted y su familia!

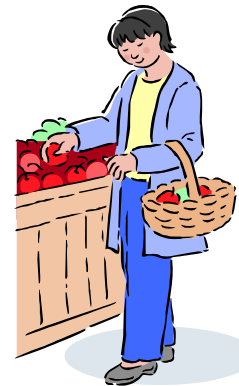


¿QUÉ CONTIENEN SUS ALIMENTOS FAVORITOS?

Las etiquetas de los alimentos proveen datos de nutrición e información sobre los alimentos que come su familia.



Leer la etiqueta le puede ayudar a aumentar los nutrientes que usted quiere que coma su familia, como calcio y fibra. También le puede ayudar a comer menos de los nutrientes no saludables, como grasa, grasa saturada, colesterol y sodio.



También puede usar la etiqueta para comparar alimentos en el supermercado y escoger los más saludables.

“Say to him: 'Long life to you! Good health to you and your household! And good health to all that is yours!’” (1 Samuel 25:5-7)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz. (28g/About 20 chips)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 10%
Calcium 0%	Iron 0%
Vitamin E 6%	Thiamin 4%
Niacin 6%	Vitamin B ₆ 4%
Phosphorus 4%	Zinc 2%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz. (28g/About 11 crisps)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	6%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 4%	Iron 2%
Thiamin 4%	Niacin 6%
Vitamin B ₆ 4%	Phosphorus 8%
Zinc 2%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Cómo leer una etiqueta de alimentos

Preste atención especial al tamaño de la porción, especialmente cuántas porciones hay en el paquete. En la etiqueta de muestra, una porción de macarrones con queso equivale a una taza. Si usted se comió todo, comió **dos** tazas. O sea el doble de calorías, grasas y todo lo demás, incluso los Valores Porcentuales Diarios que se enseñan en la etiqueta de muestra.

La mayoría de la gente come suficiente o demasiada grasa, grasa saturada, grasa trans, sodio o colesterol. Comer demasiado de estas cosas le puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedad cardíaca, algunos cánceres o presión arterial alta. A fin de mantenerse saludable, mantenga su ingestión de grasa saturada, grasa trans, sodio y colesterol lo más baja posible.

Los alimentos que tienen más de 480 miligram de sodio por porción son considerados peligrosamente altos en sal y no se deben comer regularmente, según la American Medical Association.

Mucha gente no come la cantidad recomendada de fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio hierro. Comer lo suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y otras afecciones. Use la **Guía Rápida a % de VD** (Valores Diarios) del otro lado de la página para ver si está recibiendo la cantidad correcta de estos nutrientes.

.....
 Bronx Health REACH trabaja con la comunidad basada en la fe del Bronx para mejorar la salud y tener acceso a mejor atención a la salud. Si tiene alguna pregunta sobre Bronx Health REACH, llame a Bethany Gotkin al 212-633-0800 ext. 328.

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Quick Guide to % DV

- 5% or less is Low
- 20% or more is High